DISCUŢII

Despre periodizare şi formă sportivă prin prisma clasamentului categoriei A (I)

Periodizarea antrenamentului este o necesitate pedagogică generată de legile de dezvoltare a formei sportive, este subordonată acestor legi, porneşte de la ele şi urmăreşte să realizeze în timp o sincronizare perfectă.

Forma sportivă, acest complex biologic care incumbă adaptări, restructurări, integrări şi corelaţii optime, este un proces trifazic : a) devenire ; b) stabilizare relativă ; c) pierdere temporară.

Pe aceste coordonate ale procesului biologic se construieşte procesul pedagogic de pregătire, stabilindu-se între ele anumite raporturi, care pornesc de la respectarea legilor esenţiale ale celui dintîi.

Caracterul fazic al formei sportive a impus noţiunea de periodizare a antrenamentului, care trebuie să urmărească:

a) instalarea formei sportive

b) manifestarea şi concretizarea ei în performanţe

c) pierderea temporară şi trecerea la un alt ciclu de dezvoltare a formei sportive.

Deci, periodizarea antrenamentului se poate defini ca fiind procesul pedagogic prin care se urmăreşte instalarea, menţinerea şi pierderea temporară a formei sportive.

Din cele trei perioade pe care le conţine fiecare ciclu de pregătire, singura care are limite bine precizate, deşi lipsite de rigiditate, este perioada competiţională. Ea ar trebui să dureze, prin definiţie, toată perioada de menţinere a formei sportive şi concretizarea ei în performanţe de valoare. Celelalte două perioade ar avea o durată variabilă, elastică, mereu schimbătoare, datorită raporturilor de subordonare faţă de prima.

In practică se folosesc cicluri de pregătire semestriale şi anuale, acestea fiind cele mai uzuale, dar nu sînt excluse nici cicluri mai mici (deşi au o eficienţă foarte scăzută) sau mai mari (au circulaţie redusă).

La noi se folosesc în pregătirea fotbaliştilor două cicluri anuale, care se materializează în existenţa a două perioade pregătitoare, două competiţionale şi două de tranziţie.

Acum, să ne reamintim datele cardinale ale anului competiţional 1962—1963 :

— Inaugurarea campionatului s-a făcut la 19 august 1962.

— Majoritatea echipelor au început pregătirea la 15—20 iulie sau chiar mai tîrziu (între 13 şi 25 iulie lotul A şi de tineret au fost pe litoral pentru tratament balnear şi odihnă activă).

De acum înainte, în cursul expunerii, vom folosi pe lîngă numele perioadei de pregătire şi corespondentul ei biologic.

♦ Perioada pregătitoare (perioada de punere în formă) s-a întins pe durata a 4 săptămîni : 20 iulie—19 august.

♦ Perioada competiţională (perioada de manifestare a formei sportive şi concretizare în performanţe) a fost cuprinsă între 19 august şi 2 decembrie ; deci 15 săptămîni.

♦ De la această dată echipele au intrat în perioada de tranziţie (de pierdere temporară şi trecere la un alt ciclu de dezvoltare a formei sportive), care s-a terminat la 3 ianuarie ; în total 4 săptămîni.

♦ Acum echipele au început pregătirea pentru returul campionatului, a cărui primă etapă a fost fixată la 10.III. 1963. Deci, între 3.I.—10.III antrenorii au la dispoziţie 9 săptămîni pentru a-şi aşeza echipele pe linia de plutire.

♦ Urmează cele 15 etape competiţionale, deci alte 15 săptămîni în care echipele trebuie să manifeste formă, să presteze jocuri de calitate certă şi să obţină rezultate de valoare.

♦ Incheierea acestui an competiţional s-ar face prin a doua perioadă de tranziţie, cu o durată de aproximativ 4 săptămîni.

Să recapitulăm :

— Cele două perioade pregătitoare (perioada de punere în formă) totalizează anual 14 săptămîni şi sînt inegale.

— Cele două perioade competiţionale (turul şi returul) de manifestare şi concretizare în performanţe a formei sportive : 30 de săptămîni anual.

— Cele două perioade de tranziţie însumează 8 săptămîni anual.

Şi acum găsim necesar să răspundem la cîteva întrebări.

1) Este suficient ca perioada pregătitoare să dureze 14 săptămîni anual şi, mai ales, numai circa 4 săptămîni înaintea începerii primei jumătăţi a campionatului ?

2) Se poate manifesta starea de formă sportivă 30 de săptămîni anual ?

3) Sînt necesar aproximativ 8—9 săptămîni de tranziţie cînd toată perioada pregătitoare durează 14 săptămîni ?

Remarcăm de la început că în dezbaterea care urmează nu vom uita că forma unei echipe de fotbal mai depinde şi de unele imponderabile, precum şi de faptul că sînt echipe care participă în campionat cu loturi nesatisfăcătoare, încît unele noţiuni, fapte de observaţie sau concluzii au fost utilizate şi trebuie interpretate într-un sens mai larg. Dar ce este general-valabil în teoria şi metodica antrenamentului îşi găseşte corespondent şi eficienţă practică în toate ramurile sportive, inclusiv jocul de fotbal.

La prima întrebare de mai sus răspunsul este categoric nu. După cum se observă, perioada de punere în formă durează mai puţin decît jumătatea perioadei cînd teoretic măcar, această stare ar trebui să devină manifestă.

De clarificarea problemei formei sportive ne putem apropia pe două căi, avem două criterii de apreciere :

a) criteriu biologic, aparţinînd medicinei sportive.

b) dinamica rezultatelor sportive, evoluţia performanţei.

Cercetările medico-sportive au caracterizat starea de formă sportivă ca fiindu-i proprii integrarea tuturor funcţiilor organismului ajunse la un înalt grad de dezvoltare, care permite coordonarea perfectă a întregii activităţi reflexe a organismului. Această sinergie obligatorie între sectorul motric, funcţiile interne şi aspectul neurodinamicii cerebrale reprezintă un proces laborios de acumulări cantitative, care în nici un caz nu se poate desăvîrşi în 4—5 săptămîni.

dr. ROMULUS BALABAN
Centrul de antrenament şi cercetări ştiinţifice „23 August"

Cu fotbaliştii romîni în Africa (IV)

● ÎN DRUM SPRE ŢARĂ, POPAS LA ATENA ● CÎTEVA CONCLUZII

La numai două ore după terminarea ultimului joc din Sudan, ne-am îmbarcat într-un „Comet 4C" cu direcţia Atena. Am călătorit toată noaptea de marţi 8 spre miercuri 9 ianuarie. Jucătorii s-au odihnit cîteva ore la Atena iar după-amiază au vizionat jocul Olimpiakos – Dukla Praga, la Pireu. Cu această ocazie am putut vedea pe valoroşii jucători cehoslovaci Masopust, Kucera, Nowak, Popluhar, Jelinek etc.

O mică amintire pentru Pal (stînga) şi Nunweiler IV (dreapta) din Addis-Abeba : o fotografie cu un simpatizant al echipei noastre

Joi 10 ianuarie, pe stadionul Panatinaikos, a avut loc meciul cu F.C. Apollon. Echipa noastră : **Urziceanu — Pal, Petescu, Hălmăgeanu — Nunweiler IV, Nesu — Pavlovici, Crişan, Voinea, Raksi, Avram.** Au mai jucat : **Suciu** (din min. 70) în locul lui Urziceanu, **Răcelescu** (din min. 46) în locul lui Pal, **Popescu** (din min. 33) în locul lui Crişan, **Haidu** (din min. 46) în locul lui Voinea şi **Igna** (din min. 65) în locul lui Nunweiler IV. S-au remarcat : Raksi, Urziceanu, Hălmăgeanu, Nunweiler IV şi Suciu şi Voinea. Cu toată oboseala acumulată (într-un interval de 7 zile au jucat 4 meciuri) şi de data aceasta fotbaliştii noştri s-au comportat bine, au căutat să joace cît mai legat, cu pase pe jos, rapid, în adîncime.

În încheiere, iată părerea tov. Ion Stoian, conducătorul lotului tinerilor fotbalişti romîni :

„Acest turneu a fost pentru tinerii noştri jucători un bun prilej de continuare a activităţii pe timpul iernii. Trebuie arătat de la început că, deşi am jucat în ţări cu un fotbal puţin cunoscut în Europa, am întîlnit în Etiopia şi mai cu seamă în Sudan echipe puternice, jucători cu o pregătire tehnică şi fizică care au constituit o surpriză plăcută pentru noi. Jucători ca Luciano, Italo, Kebde, Dembu — componenţi ai echipei naţionale etiopiene – Asan Atya, Ahmed, Maw Maw şi alţii din Sudan, se vor consacra curînd, după părerea mea, pe plan internaţional. Pregătirea fotbaliştilor din aceste ţări este făcută de către antrenori străini, iar terenurile pe care s-au disputat meciurile atît la Addis-Abeba, cît şi la Khartum, pot rivaliza cu multe stadioane europene.

Comportarea bună a jucătorilor noştri a făcut ca radioul şi ziarele din cele două ţări să consacre emisiuni speciale şi pagini întregi pentru prezentarea sportivilor noştri, făcînd o frumoasă propagandă sportului romînesc".

Turneul a folosit în primul rînd pentru că a prilejuit menţinerea în activitate a jucătorilor în timpul iernii. Cu excepţia primului meci, în care rezultatul ne-a fost defavorabil, jucătorii noştri — după cîteva zile de aclimatizare — au evoluat la adevărata lor valoare, lucru care a surprins pe localnici. De aici se desprinde însă, o concluzie : în cazul unor turnee de iarnă, în ţări cu climă caldă, este nevoie de 4—5 zile de acomodare înaintea primului joc.

La majoritatea jucătorilor noştri s-a constatat un randament crescînd de la joc la joc, o formă sportivă din ce în ce mai bună, care s-a şi concretizat în rezultatele obţinute. Cel mai bun jucător din acest turneu a fost Raksi, urmat de Nunweiler IV. Şi alţi jucători au manifestat o formă bună, prestînd un fotbal de calitate : Crişan, Petescu, Nesu, Pal, Hălmăgeanu, Voinea, Răcelescu, Suciu, Urziceanu, Pavlovici — fiecare şi-a adus contribuţia la partidele bune realizate de echipă. Nu ne putem însă declara mulţumiţi cu comportarea în acest turneu a jucătorilor Sorin Avram, Igna, Popescu şi Haidu, de la care aşteptam mai mult. Aceşti patru jucători au dovedit slăbiciuni atunci cînd au fost solicitaţi de adversari să practice un joc în viteză, elastic şi atletic. Ei au fost surprinşi şi depăşiţi în special de jucătorii sudanezi.

Deplasarea pentru prima oară a unui lot de sportivi romîni în aceste îndepărtate ţări ale Africii a contribuit din plin la strîngerea legăturilor de prietenie dintre sportivii romîni şi cei etiopieni şi sudanezi.

Discuţiile purtate cu diferite personalităţi din conducerile federaţiilor de fotbal respective, antrenori, medici, fotbalişti au constituit de asemenea un bun schimb de experienţă.

Turneul efectuat impune componenţilor acestui lot conştiinciozitate în pregătirea lor de viitor, pentru a face faţă cu mai mult succes în întîlniri internaţionale şi în campionatul ţării noastre.

CRISTEA MANTU

CE ANUNŢĂ 1963 ÎN FOTBALUL INTERNAŢIONAL

Şi anul acesta se anunţă bogat în evenimente fotbalistice internaţionale. La jocurile din cadrul competiţiilor devenite tradiţionale se vor adăuga cele ale preliminariilor turneului olimpic, precum şi meciurile bilaterale, interţări, şi intercluburi.

Ce anunţă anul fotbalistic 1963 pe plan internaţional ?

Desigur că în primul rînd preliminariile care urmează să desemneze 14 din cele 16 ţări care vor fi prezente la Tokio, la J. O. din 1964. Programul preliminariilor va fi alcătuit la sfîrşitul acestei luni, cu prilejul şedinţei comisiei olimpice din cadrul F.I.F.A., fixată la Cairo. Reamintim că sînt înscrise 69 de echipe naţionale, printre care şi reprezentativa ţării noastre.

Cu mult interes sînt aşteptate partidele care mai sînt de disputat în cadrul „Cupei Europei" — interţări, etapa preliminariilor. Aceste întîlniri sînt următoarele :

23 ianuarie, Roma : Portugalia—Bulgaria (al 3-lea meci, în primele : 3-1 şi 1-3) ;

27 februarie, Paris : Franţa—Anglia (1-1) ;

27 martie, Istanbul : Turcia—Italia (0-6) ;

31 martie, Bruxelles : Belgia—Iugoslavia (2-3) ;

31 martie, Berna : Elveţia—Olanda (1-3) ;

1 mai, Cardiff : Ţara Galilor—Ungaria (1-3) ;

In martie (data n-a fost stabilită) va avea loc şi returul meciului *Cehoslovacia—R.D. Germană* (1-2).

După cunoaşterea rezultatelor acestor partide va fi alcătuit şi programul optimilor de finală.

Turneul U.E.F.A. — acest adevărat campionat al Europei pentru juniori — îşi va consuma a XVI-a ediţie în Anglia, între 12 şi 23 aprilie. Programul acestei întreceri a fost publicat recent.

Un alt eveniment de seamă, aşteptat cu legitim interes, este turneul pe care îl va întreprinde în Europa, Africa şi Asia campioana mondială, Brazilia :

21 aprilie : Portugalia—Brazilia
24 aprilie : Belgia—Brazilia
28 aprilie : Franţa—Brazilia
2 mai : Olanda—Brazilia
5 mai : Suedia—Brazilia
8 mai : Anglia—Brazilia
12 mai : Italia—Brazilia
17 mai : R.A.U.—Brazilia
19 mai : Izrael—Brazilia.

Cu alte cuvinte, nouă jocuri în 29 de zile, şi cîteva deplasări destul de lungi. — Dar ce contează pentru o campioană mondială...

„Cupa campionilor europeni", „Cupa cupelor" şi „Cupa oraşelor-tîrguri" constituie alte puncte de atracţie. In primele două se vor disputa sferturile de finală, programate astfel :

23 ianuarie : Galatasaray—Milan (C.C.E.).

6 februarie : Reims—Feyenoord (C.C.E.) şi *OFK Beograd—Napoli* (Cupa cupelor).

13 februarie : Anderlecht—Dundee (C.C.E.) şi *Milan—Galatasaray* (C.C.E.)

27 februarie : Botev-Plovdiv—Atletico Madrid şi *Napoli—OFK Beograd* (Cupa cupelor).

5 martie : Slovan Bratislava—Tottenham (Cupa cupelor).

6 martie: Benfica Lisabona—Dukla Praga (C.C.E.).

13 martie : Atletico Madrid—Botev Plovdiv (Cupa cupelor), *Dundee—Anderlecht Bruxelles, Dukla Praga—Benfica Lisabona* şi *Feyenoord—Reims* (C.C.E.).

19 martie : Tottenham—Slovan Bratislava (Cupa cupelor).

20 martie : Odense—1 FC Nürnberg (Cupa cupelor).

24 martie : 1 FC Nürnberg—Odense (Cupa cupelor).

In „Cupa oraşelor-tîrguri" se cunosc doar două date :

27 februarie : Ferencvaros Budapesta—Petrolul Ploieşti şi

6 martie : Petrolul Ploieşti—Ferencvaros Budapesta.

In sfîrşit, programul fotbalistic internaţional al anului 1963 va fi completat de numeroase întîlniri amicale inter-ţări dintre care spicuim :

24 martie, Amsterdam : Olanda—Belgia
6 aprilie, Londra : Anglia—Scoţia
7 aprilie, Budapesta : Ungaria—Austria
17 aprilie, Rotterdam : Olanda—Franţa
8 mai, Glasgow : Scoţia—Austria
9 iunie, Viena : Austria—Italia
22 septembrie, Viena : Austria—U.R.S.S.
29 septembrie, Hamburg : R.F.G.—Turcia
6 octombrie, Paris : Franţa—Elveţia
22 octombrie, Londra : Anglia—Echipa F.I.F.A.
27 octombrie, Viena : Austria—Ungaria
3 noiembrie, Stockholm : Suedia—R.F.G.
10 noiembrie, Roma: Italia—Austria.

Aşadar, un program care pasionează, aşa cum — de altfel — ne-a obişnuit în ultimii ani fotbalul internaţional.



Vă prezentăm concursul Pronosport din această săptămînă (Nr. 4 din 27 ianuarie).

1) **Atalanta — Juventus:** Deşi Atalanta a suferit a 4-a înfrîngere duminică iar Juventus a obţinut a 12-a victorie, meciul se anunţă extrem de echilibrat. De aceea, ca pronostic vom trece întîi x şi apoi 2.

2) **Bologna — Venezia:** Credem că Bologna va obţine victoria acasă. Aceasta însă nu ne împiedică de a adăuga şi un x.

3) **Fiorentina — Sampdoria:** Fiecare meci pe care-l joacă este privit cu cea mai mare atenţie de către Sampdoria, deoarece situaţia ei în clasament este din cele mai critice.

Fiorentina are totuşi prima şansă.

4) **Genoa — Modena:** Meciul între două echipe din coada clasamentului.

Prima şansă o are Genoa dar este posibil şi meci nul.

5) **Lanerossi – Internazionale:** Meci echilibrat în care prima şansă o au totuşi oaspeţii.

6) **Milan — Napoli:** Milan vine după surprinzătoarea înfrîngere suferită în faţa Veneziei. In meciul cu Napoli au posibilitatea să se reabiliteze printr-o victorie.

7) **Roma — Mantova:** Un meci în care romanii vor căuta să obţină 2 puncte.

8) **Torino — Palermo:** Deşi a suferit o înfrîngere la scor de la Catania, Torino va dovedi că este în stare de lucruri mai mari. In orice caz, poate obţine uşor două puncte în acest meci.

9) **Foggia — Messina:** Meciul derbi al campionatului diviziei B.

10) **Padova — Brescia:** Un meci de asemenea echilibrat la care orice rezultat este posibil.

11) **Pro Patria — Lazio:** Un meci de 1, x.

12) **Udinese — Verona:** Udinese are prima şansă, dar Verona poate obţine totuşi un meci nul.

Sp. Catania – Spal: Meci echilibrat la care nu trebuie să neglijăm semnul x.

AZI ULTIMA ZI LA PRONOEXPRES

Nu mai este cazul să amintim că la concursurile Pronoexpres se pot obţine premii importante. Şi la concursul din 9 ianuarie a.c. s-a înregistrat un nou cîştigător de premiu mare.

Este vorba de Ilieş Alexandru din Cluj str. Codrului nr. 12 care a obţinut premiul de categoria I în valoare de 49.018 lei. La acelaşi concurs, celor 5 variante omologate la categoria a II-a le-a revenit cîte 10.620 lei.

Le puteţi urma exemplul participînd cu regularitate la concursurile Pronoexpres

Nu uitaţi: numai astăzi vă mai puteţi depune buletinele pentru concursul Pronoexpres.

PREMIILE CONCURSULUI PRONOEXPRES NR. 3 DIN 16.I.1963

Categoria I 1 variantă a 50.000 lei

Categoria a II-a 1 variantă a 50.000 lei

Categoria a III-a 38 variante a 1.510 lei fiecare.

Categoria a IV-a 196 variante a 376 lei fiecare.

Categoria a V-a 800 variante a 92 lei fiecare.

Categoria a VI-a 3807 variante a 27 lei fiecare.

Premiul de categoria I a fost obţinut de participantul Ilinca T. din Bucureşti.

Premiul de categoria a II-a a fost obţinut de participantul Teodoru Octavian din Brăila.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.